

教育局 課程發展處

『守法』及『同理心』
教案設計比賽

小學組

優異獎

葉敏眉老師

張麗婷老師、吳遠豐老師

仁濟醫院蔡衍濤小學

「守法」及「同理心」教案設計比賽

教案設計

(1) 教案名稱： 我明白你?!培養同理心
(2) 學習目標： 知：明白同理心 情：理解他人:能逆地而處，考慮別人的處境和感受 意：連繫情緒:如果能有效表達對方的感受和想法，不單可以使對方產生共鳴，建立關係 行：付諸行動:意見不合時，能運用正確的方法和態度去避免衝突
(3) 對象： 五年級
(4) 課節： 第一課節
(5) 學習材料： 教學簡報、教學影片

教案內容

教學活動	構思和備註
<p>(一) 引起動機 我心目中的你—(初嘗同理心) 二人一組，輪流讚賞同學兩項優點或值得讚賞的事情，附以具體的原因/例證。</p>	<p>老師提問/指示: 1) 剛才你得到別人讚賞的時候感覺如何? 2) 現在先收起這美好的感覺，等待一會兒再提取出來。</p>
<p>(二) 播放廣告影片—(明白同理心) 播放輕鬆又動人的泰國廣告，通過觀察短片中主角的行動，明白同理心如何展現在具體行為上。</p>	<p>提問學生: 1) 影片中的男主角做了什麼事情? 試舉出幾項? 2) 你看到他的心情怎麼樣? 3) 他有回報嗎? 為什麼他要這樣做? 4) 接受他幫助的人感覺如何? 5) 男主角在幫助別人的過程中得到甚麼回報?</p>
<p>(三) 發展—(心理測驗檢視同理心) 進行心理測驗讓學生感受及檢視他們是否擁有同理心，是否有能理解別人心情的能力。</p>	<p>心理測驗題目: 1) 即使我沒有抽中禮物，我也喜歡看到別人打開禮物。</p>

	<p>2) 當我看到同學被欺負，我會感到很不安。</p> <p>3) 升降機門即將關上，有人迎面而來，我會立即按開門掣。</p> <p>4) 有一個婆婆不為意把自己的八達通掉在地上，我會幫它拾起，並交回給她。</p> <p>5) 你在課室失物箱看見貼有同學姓名的鉛筆，你會直接交還給他或告訴他嗎？</p> <p>答對有五分，分數越高代表你同理別人情緒的能力越好，很能察覺對方的想法，並且能感同身受。</p> <p>完成活動後，請同學檢視所得分數，同學很容易地發現，我們每一個人，或多或少也有共情他人的能力。</p>
<p>(四) 播放影片反轉腦朋友片段—(理解同理心的操作)</p> <p>認識不同角色及性格特質：阿樂（遇到什麼事情都會表現喜樂）、阿愁（遇到什麼事情都會感到憂鬱）、大象（同學自己留意牠的反應）</p> <p>片中阿樂及阿愁都能理解大象的傷心失望，可是他們卻有截然不同的對話方式，而不同的方式也帶來截然不同的效果，學生透過分析不同的對話學習逆地而處，明白如何才是有效的表達方式。</p>	<p>老師提問：</p> <p>1) 大象的心情怎樣？</p> <p>2) 阿樂做了什麼？她的目的是什麼？大象的反應是怎樣？</p> <p>3) 阿愁做了什麼？與阿愁的交談中，大象有什麼反應？</p> <p>4) 為什麼牠有不同的反應？</p> <p>5) 你有沒有類似的經歷？</p>
<p>(五) 情境設置(一)—(分析篇)</p> <p>老師給予情境，你和好朋友 / 兄弟姐妹發生以下的情況：</p> <p>1) 老師播放影片</p> <p>2) 請同學觀察老師進行角色扮演(分析有同理心和沒有同理心的對話)</p> <p>3) 在日常生活情境中實踐同理心</p> <p>小總結：利用同理心代入他人的角度，才能有效地了解別人真正的需要。</p>	<p>短片內對話：</p> <p>情境一：「譚仔」大戰「麥當勞」</p> <p>(沒有同理心的對話)</p> <p>A:行嘞！我想食譚仔！</p> <p>B:但我想食麥當勞嘞！</p> <p>A:「麥當勞」咁多味精！</p> <p>B:「譚仔」咪重多味精啦！</p> <p>A:咁你唔好食嘞！食空氣啦！</p> <p>B:你自己食飽佢啦！</p>

	<p>(有同理心的對話) A:行嘞！我想食譚仔！ B:但我想食麥當勞嘞！ A:不如今日食「譚仔」，我聽日同你食「麥當勞」啦！ B:都好嘞！咁我哋行嘞！</p>
<p>(六) 情境設置(二)——(實踐篇) 1) 同學嘗試設計並扮演有同理心對話 2) 集思廣益，不同組別分享不同的同理心對話讓學生明白同理心原則不變但可有不同的表達方式</p>	<p>情境二：小息「傾偈」大戰「打乒乓波」 (沒有同理心的對話) A:終於等到小息嘞！不如我哋傾偈吓！ B:但係我想同你打乒乓波嘞！ A:咁麻煩！又行嚟行去！嗱晒啲時間！ B:你咁懶㗎，成條大懶蟲咁樣！ A:你有冇搞錯啊！話我大懶蟲，我唔同你玩呀！ B:我都唔同你玩吓！</p>
<p>(七) 情境回饋——(老師示範)</p>	<p>(有同理心的對話) A:終於等到小息嘞！不如我哋傾偈吓！ B:但係我想同你打乒乓波嘞！ A:我頭先上 Ms Yip 嘅堂都差啲瞓眼瞓呀！ B:哦！原來你好叻！你琴日瞓得唔好？ A:係呀！不如聽日先去打乒乓波，今日坐低傾吓計啦！ B:好呀！</p>
<p>(八) 小總結: 利用同理心代入他人的角度，才能有效地了解別人真正的需要。 「换位思考」去體會他人的情緒和想法，以他們的角度感受和 understanding 事情。如果能有效表達對方的感受和想法，不單可以使對方產生共鳴，建立關係，更加能幫助對方處理情緒和問題。</p>	

以不否定和不批評的態度對待不同的意見，會讓人感到被尊重，從而減少衝突，期望達致共識。

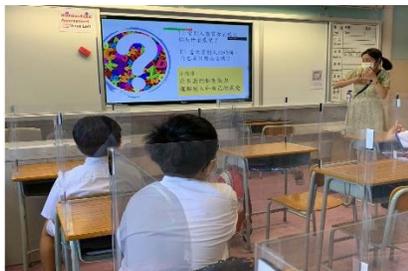
(九) 回到我心目中的你— (感受同理心)

回想第一個活動，當我們受到別人理解欣賞，別人還附以具體例子的時候，我們心中有一種很愉快的感覺。因為我們得到別人的理解，也得到別人的認同。如果我們在生活中多實踐同理心，每一個人都會有我們的感受，世界就可能變得更加美好。

教學反思和檢討

1. 活動流程由淺入深，學生首先親身感受，被別人認同理解時候有什麼具體的感覺，這感覺有助他們明白被別人理解時候的良好感受。

同理心本身是一個比較抽象的概念，第一個活動有助同學感受自己的感受，對個人及他人的情緒都有更多的覺察。



2. 通過泰國保險公司的宣傳影片具體展示同理心在日常生活中如何具體操作，以及如何令世界變得更加美好。

影片有效讓學生明白，身邊的人快樂會讓我們感到更幸福，即使犧牲了自己，豐富的同理心，也會讓我們有非物質上的收穫。影片亦提醒學生如何多關顧別人的需要。



3. 心理測驗的進行有效令學生更具體地明白在生活中可能會有同理心的情景，讓學生檢視一下自己在這些情況下心情為何，藉此讓他們明白自己也會有同理心。



4. 對比阿樂和阿愁的對話，引出人們受情緒困擾的時候最需要的是被別人理解。阿愁的說話讓學生深思，有同理心的對話大概是如何進行的。



5. 老師通過提問及引導，歸納「譚仔大戰麥當勞」以及「傾偈」大戰「乒乓球」兩情境，然後將同理心整個過程方式簡單而理解的三部曲：理解他人、連繫自己和對方的情緒，最後付諸行動。

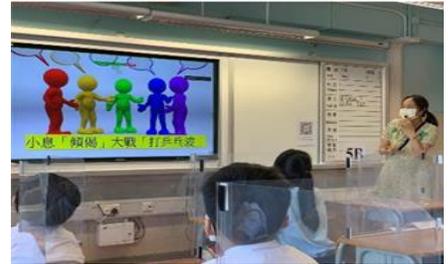


6. 通過情境設置，學生嘗試在日常生活情景上實踐同理心，老師展示錯誤示範，讓學生明白沒有同理心如何不利和身邊的人建立和諧、友好的關係。然後老師再展示有同理心的對話應該為何。

在這個階段，老師協助學生鞏固同理心三部曲：理解他人情緒、連繫自己與別人情緒，最後付諸行動。這個步驟非常重要，因為情境具體地給學生，讓他們具體明白同理心是應該如何運作的。



7. 老師通過設計另外一個日常情景，讓學生實踐同理心，老師減少輸入，讓學生實踐剛才在短片以及實際情境中所學，設計具有同理心的對話，老師會通過以上提過的三個原則，協助學生檢視自己的對話是否已經富有同理心。



8. 回歸到課堂第一個活動，欣賞他人，提醒學生受別人明白理解的感受是美好的，如果能夠在日常生活中多實踐，多思考別人的需要，世界就會變得更加美好。



9. 鞏固提升同理心三部曲。這個步驟非常重要，讓學生帶着三個簡單步驟，在日常生活中實踐。此課堂以後，學生看見別人的行為，說出他這樣非常具有同理心，這樣可以展示課堂已有效提升學生的意識。



整個設計讓學生由明白到實踐，由淺入深，慢慢帶學生完成不同的學習目標，配合具體的事例以及短片特別有助學生明白何謂同理心。通過實踐，學生才能夠學以致用。同理心這個課題對於學生來說，非容易理解，所以實踐的部份我們選擇了從處理日常的衝突方面着手。學生非常享受整個課堂，特別喜愛互相分享及實踐的環節。課堂完結後，學生仍然能夠判別他人的行為是否充份表現同理心，這一點可證明課堂在學生心目中已經留下深刻的印象。